

S/1.00

Perú, MIÉRCOLES 05  
JUNIO DEL 2024

DIRECTOR:  
GINO  
ZÁRATE

**El Men**

» El diario que lucha por tus derechos

AÑO XXI N° 8643

Reclámala y sigue tu colección SIBARITA

16

Gran recetario de cocina  
**PERUANA**

INGREDIENTES

• 1 pollo (4 presas medianas)  
• 2 cebollas de tal  
• 2 caros de Ajo  
• 1/2 de caldo de Pimiento Sibarita  
• 1 papa de Cambo Sibarita  
• 2 cebollitas rojas picadas  
• 1 copa de Panquta Sibarita  
• 1 taza de vino

• 1 taza de aceite  
• 1 taza de Hongo Seco Sibarita  
• 1 hoja de Laurel Sibarita  
• 20 g de albahaca  
• 1/2 litro de agua (para la sopa)  
• 1/2 taza de agua  
• 1/2 taza de queso  
• 250 g de spaghetti  
• 1 cucharita de vino

Sopa Soca



**GRATIS LÁMINA N° 16  
SOPA SECA**

Le hizo firmar papeles  
en hotel y se arrancó



**IANA  
PAULA  
DEJAA  
PAOLO!**



Congreso salva a Dina de denuncia y se luce con francotiradores

**¡RECONTRA BLINDADA!**

**EXCLUSIVO. Te presentamos cuadro actuarial con montos al 100 %**

**¡GANASTE,  
FONAVISTA:  
SI APORTASTE 19  
AÑOS COBRAS TODO  
ESTO COMPLETO!**

CUADRO INTERPRETATIVO APROXIMADO DE LA DEVOLUCIÓN DEL FONAVI TOMANDO COMO REFERENCIA EL SUELDO  
MÍNIMO VITAL A JULIO DEL 2023 - D.L. 29625  
(CONFECCIONADO Y ELABORADO POR EL SEÑOR CARLOS PARRA MORLA)

INFLACIÓN ANUAL	R.M.V. (A DICIEMBRE)	DESCUENTO FONAVI TRABAJADOR	CONVERSIÓN A NUEVOS SOLES	DESCUENTO NOMINAL EN SOLES NUEVOS DEL	DEVOLUCIÓN APROXIMADA DEL FONAVI A JULIO 2023
AÑOS	PROMEDIO				
1979	67.7	16.00	0.50 %	0.00	0
1980	59.2	25.35	0.50 %	0.00	0
1981	75.4	37.14	0.50 %	0.00	0
1982	64.5	60.00	0.50 %	0.00	0
1983	111.2	135.00	0.50 %	0.00	0
1984	110.2	252.72	0.50 %	0.00	0
1985	163.4	540.00	0.50 %	0.00	0
1986	77.9	900.00	0.50 %	0.00	0
1987	85.8	2 200.00	0.50 %	0.00	0
1988	867.0	21 070.00	0.50 %	0.00	0
1989	1 077.7	26 087.75	0.50 %	0.00	0
1990	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
1991	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
1992	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
1993	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
1994	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
1995	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
1996	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
1997	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
1998	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
1999	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2000	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2001	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2002	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2003	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2004	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2005	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2006	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2007	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2008	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2009	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2010	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2011	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2012	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2013	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2014	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2015	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2016	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2017	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2018	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2019	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2020	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2021	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2022	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2023	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2024	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2025	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2026	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2027	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2028	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2029	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2030	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2031	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2032	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2033	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2034	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2035	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2036	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2037	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2038	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2039	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2040	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2041	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2042	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2043	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2044	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2045	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2046	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2047	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2048	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2049	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2050	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2051	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2052	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2053	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2054	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2055	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2056	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2057	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2058	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2059	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2060	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2061	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2062	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2063	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2064	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2065	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2066	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2067	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2068	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2069	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2070	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2071	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2072	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2073	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2074	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2075	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2076	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2077	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2078	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2079	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2080	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2081	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2082	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2083	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2084	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2085	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2086	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2087	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2088	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2089	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2090	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2091	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2092	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2093	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2094	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2095	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2096	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2097	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2098	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2099	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0
2100	1 410.0	41 000.00	0.50 %	0.00	0

PAGS. 2-3

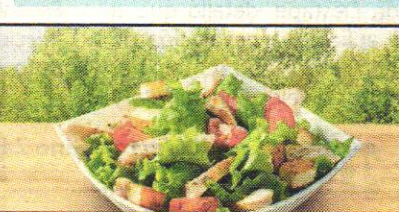
● Conoce cuánto te corresponde si ganaste mínimo una RMV. ¡MÁS DEVOLUCIÓN LLEGA A TI!



**PBO  
RADIO  
91.9 FM**



Lunes a Sábado 6 a 10 am



Su pureza viene  
de la naturaleza

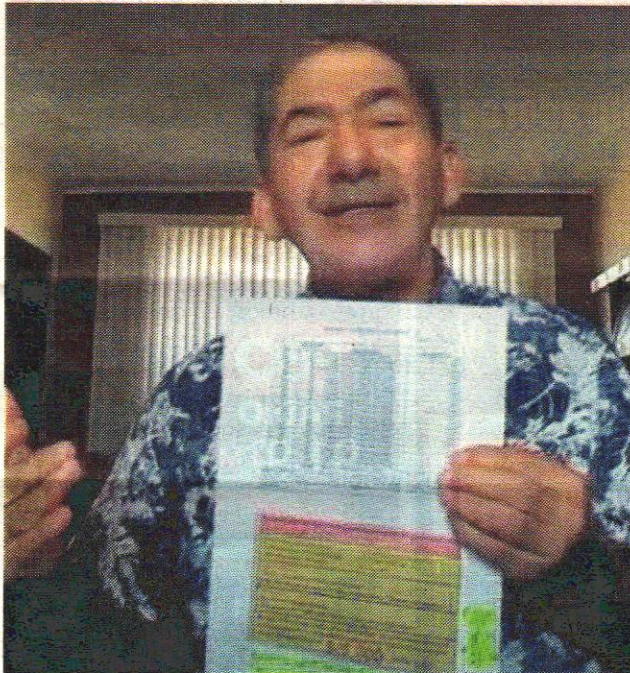


¡Economía y  
sabrosura!



ESPECIALISTA EN JUBILACIÓN Y ESTUDIOS ACTUARIOS, CARLOS PARRA MORLA, DISEÑA TABLA PROMEDIO DE DEVOLUCIÓN

# FONAVISTA: ESTO TE TOCARÁ SI APORTASTE CON SUELDO MÍNIMO



-A su criterio ¿De qué afectaron la leyes a favor de los fonavistas?

El MEF, el Banco Central de Reserva, el gobierno y la comisión ad hoc no han realizado un estudio integral económico-financiero del Fonavi, no se sabe el monto total del 1'900 mi fonavistas; eso de los 42 mil millones es una suposición que asumo, pero no puedo confirmarlo porque no hay un estudio real de cuánto es exactamente la devolución.

-Este proceso ha ganado diferentes leyes, pero siempre se han visto trancas en su ejecución. ¿Hay alguna manera legal que aún se pueda luchar por esto?

El Tribunal Constitucional, interpretando la ley también falló, pero no tuvo asidero técnico ni estudio económico porque se va a devolver solo lo del em-

pleado. El Fonavi era un fondo común, no hay solo aporte del trabajador que se devuelve solo al empleador y aparte el aporte del empleador queda para el empleador. Entonces el TC, el Congreso y el gobierno no han interpretado bien el sentido de la devolución y no se han hecho los estudios económicos, financieros y actuariales que sustenten la devolución.

En aquella primera devolución años atrás, solo se ha repartido en promedio, media moda, 10.69 soles por cada mes de aporte de un fonavista y esto está mal hecho, es anti técnico, antilegal porque la ley

original tampoco establece eso. El gobierno no quiere asumir. Esto no es un gasto esto es una devolución, un desembolso, ha sido un ingreso que ha tenido el estado: aquí aporté para una vivienda, no me la diste, entonces devuélveme mi plata. No quieren asumir porque el monto es grande.

-Usted tiene un cuadro que desea dar a conocer a los fonavistas ¿Cómo se diseñó?

Se ha tomado como base el Sueldo Mínimo Vital del periodo, la interpretación técnica de ese modelo actuarial, a ver, cuando se hizo la ley no se

interpretó, o sea, los abogados y el Congreso lo han hecho con la vocación de devolver, es verdad, pero no saben interpretar, no dicen cómo debe ser: o sea devuélvase con la tasa de interés del BCR nominal, ok.

Si yo aplico ese principio no he hecho análisis de cuánto representa una devolución en periodos de inflación que es la pérdida de poder adquisitivo de la moneda con respecto a los bienes y servicios y con respecto al ingreso, nunca el sueldo mínimo, la tasa de interés o el Índice de Precios al Consumidor ha sido superior a la inflación siempre va ser cero, máximo

Carlos Parra Morla, especialista en jubilación y estudios actuarios, sostuvo que la inminente devolución de los fonavistas en forma de pago a cuenta no está debidamente sustentada por un estudio actuario, económico, financiero que respalda a ciencia cierta cuanto exactamente debería recibir cada uno, sino que el estado va a dividir simplemente lo que hay en caja sin personalizar cuánto le corresponde a cada ex aportante al desaparecido Fondo Nacional de Vivienda (Fonavi). Por ello, en charla con Destape, detalló que si se aplicase la devolución de aportes teniendo como parámetro el Sueldo Mínimo Vital y

considerando la conversión a la moneda actual, cada fonavista recibirá mínimo 44,280 soles.

## ATENCIÓN A ESTE CUADRO

El siguiente cuadro es un cuadro interpretativo aproximado de la devolución del Fonavi tomando como referencia la inflación, el sueldo mínimo vital (SMV) y los descuentos hechos solo al trabajador por ley, dando como resultado que un trabajador con el SMV por los 19 años aportados al Fonavi tendría una devolución aproximadamente del orden de 44 280 soles actuales a julio del 2023. SOLO HASTA ESA FECHA. Esto fue el resultado de un análisis actuarial, económico y financiero hecho por Carlos Angel Parra Morla, administrador de empresas con post grado en ESAN folio 79 (1984) y administrador bancario Instituto Superior de Estudios Bancarios (1980), analista económico y financiero del Banco de la Nación y MEF (1982 a 1985) que trabajó en la Cámara de Diputados (1984) y asesor del Congreso (2011).

Especialista en jubilación y estudios actuarios asesores de jubilacionperu@gmail.com telf. 914602654. Jr. Ayacucho 830 dpto.3 Magdalena Lima.

CUADRO INTERPRETATIVO APROXIMADO DE LA DEVOLUCIÓN DEL FONAVI TOMANDO COMO REFERENCIA EL SUELDO MÍNIMO VITAL A JULIO DEL 2023 - D.L. 29625  
(CONFECCIONADO Y ELABORADO POR EL SEÑOR CARLOS PARRA MORLA)

INFLACIÓN ANUAL		R.M.V. (A DICIEMBRE)	DESCUENTO FONAVI TRABAJADOR	CONVERSIÓN A NUEVOS SOLES	DESCUENTO NOMINAL MENSUAL EN SOLES NUEVOS DEL	DEVOLUCIÓN APROXIMADA DEL FONAVI A JULIO 2023
AÑOS	PROMEDIO					
1979	67.7	16.00	0.50 %	0.00	0	COMPENSACIÓN 1,025
1980	59.2	25.35	0.50 %	0.00	0	COMPENSACIÓN 1,025
1981	75.4	37.14	0.50 %	0.00	0	COMPENSACIÓN 1,025
1982	64.5	60.00	0.50 %	0.00	0	COMPENSACIÓN 1,025
1983	111.2	135.00	0.50 %	0.00	0	COMPENSACIÓN 1,025
1984	110.2	252.72	0.50 %	0.00	0	COMPENSACIÓN 1,025
1985	163.4	540.00	0.50 %	0.00	0	COMPENSACIÓN 1,025
1986	77.9	900.00	0.50 %	0.00	0	COMPENSACIÓN 1,025
1987	85.8	2 200.00	0.50 %	0.00	0	COMPENSACIÓN 1,025
1988	667.0	21 070.00	0.50 %	0.00	0	COMPENSACIÓN 1,025
1989	3 398.7	435 000.00	1.00 %	0.00	0	COMPENSACIÓN 1,025
1990	7 481.7	25.00	1.00 %	25.00	0.25	COMPENSACIÓN 1,025
1991	409.5	38.00	1.00 %	38.00	0.38	MÍNIMO 13,344
1992	73.5	72.00	1.00 %	72.00	0.72	MÍNIMO 8,392
1993	48.6	72.00	9.00 %	72.00	6.48	MÍNIMO 5,835
1994	23.7	132.00	3.00 %	132.00	3.96	MÍNIMO 2,361
1995	11.1	132.00	3.00 %	132.00	3.96	MÍNIMO 2,048
1996	11.2	215.00	0 %	215.00	0	0
1997	8.5	345.00	0 %	345.00	0	0
1998	7.3	345.00	0 %	345.00	0	0
1999	3.5	345.00	-	345.00	-	-
2000	3.8	410.00	-	410.00	-	-

SIN EL S.M.V. (S/32,980) CON EL S.M.V.

S/ 44,280.00

FUENTE DE INFORMACIÓN ( DATOS APROXIMADOS )

TASA DE INFLACIÓN BCR

R.M.V. MEF - INIDE

DESCUENTO TRABAJADOR DE ACUERDO A LEY

CONFECCIONADO Y ELABORADO POR CARLOS PARRA MORLA

asesoresdejubilacionperu@gmail.com

CEL. 914 602 654





un céntimo, póngale millones de millones intis, lo conviertes a soles y no te sale ni un céntimo. Eso se puede verificar en el BCR.

-¿Eso no está bien?

Entonces, cómo pueden haber hecho una ley sin un sentido técnico para saber el resultado, hacen la ley pero no interpretan el efecto, la magnitud del desembolso que va hacer el estado. Para hacer una ley debo hacer un perfil económico financiero

para saber cuánto me va a representar hacer una devolución en los términos de la ley.

**ASÍ SE APLICA PORCENTAJE A LOS APORTES A DEVOLVER**  
-¿Qué contiene esta tabla?

Está segmentado, se ha promediado los años, para hacerlo más simple como referencia. Ejemplo, se ha aplicado el valor del periodo cero que es del 79' al 90' se le ha aplicado el Sueldo Mínimo Vital y se le ha aplicado

el porcentaje que corresponde, porque si aplicamos la tasa de interés es mucho más todavía, solamente para que tenga un valor referencial, para que no sea cero. A partir del año 90' en adelante sí tiene la capitalización con la tasa de interés del BCR.

Es sencillo: agarras un monto en el año 1990 en soles nuevos, entras al BCR, pones quiero este dinero capitalizarlo a julio del 2023, allí hay una fórmula financiera que

el banco maneja, le pones el tiempo, el dinero y la tasa, y automáticamente te ayuda a determinar el monto que representa en este periodo.

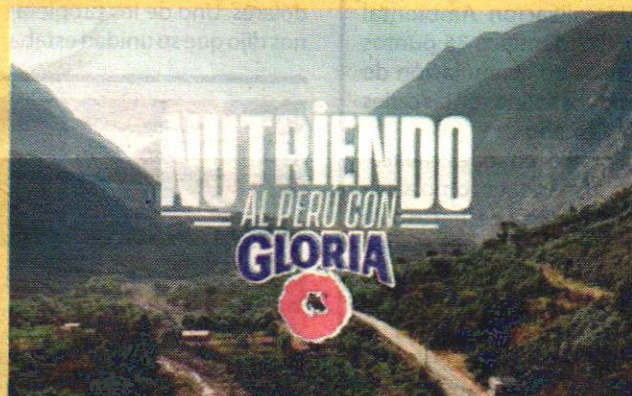
En la tabla, la suma nominal de 19 años es 9,118 mil soles de monto previo y con la tasa de interés es 22,599 soles que es lo que le correspondería al que ha aportado los 19 años con referencia de Sueldo Mínimo Vital. Pero si yo he ganado más, sale más.

**CON PROGRAMA "NUTRIENDO AL PERÚ CON GLORIA" PARA ADOLESCENTES DE 2 A 17 AÑOS**

## Gloria combatirá anemia de los niños de Antioquía

La Municipalidad de Antioquía, la empresa Gloria y otras instituciones se unen para combatir la anemia y la desnutrición en la localidad. A través del programa "NUTRIENDO AL PERÚ CON GLORIA", se beneficiará a más de 500 niños y adolescentes de 2 a 17 años, así como a madres gestantes, durante un periodo de nueve meses.

A tan solo 2 horas de Lima se encuentra el distrito de An-



tioquia, 45 centros poblados, 900 viviendas y tan solo 1,200 habitantes, es un distrito pintado de muchos colores pero que vive una realidad no tan

colorida, pues el 54% de sus niños tienen anemia.

"Nutriendo al Perú con Gloria" es un programa que busca combatir la anemia de Antioquia y

devolverle el color al futuro de sus niños, primero, dándole color a su alimentación con productos reforzados en hierro, con 9 meses de vigilancia de los nutricionistas de Gloria y con talleres para que toda Antioquia sea experta en combatir la anemia.

Luego, dándole color a sus sueños porque en esos nueve meses se va a desarrollar su comunidad con clases de emprendimiento y habilidades útiles para todos los papás.

Así, este programa que llegará a cientos de comunidades en todo el país, y es que el futuro de todos los niños debería tener el color que ellos quieren darle y con una buena nutrición sí será posible.

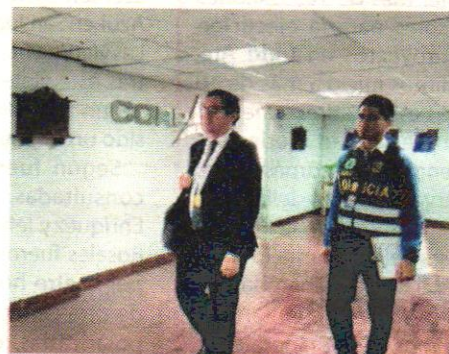
## MP hizo diligencia en Jorge Chávez

El Ministerio Público realizó las diligencias en el marco de la investigación preliminar que iniciaron contra quienes resulten responsables por la falla del sistema de luces en la pista de aterrizaje del Aeropuerto Internacional Jorge Chávez, el último domingo, que obligó a la cancelación de más de 120 vuelos y dejó más de 8 000 personas afectadas.

A través de la cuenta en X (antes Twitter) del Ministerio Público - Distrito Fiscal del Callao, indicaron que la Fiscalía Anticorrupción de dicha jurisdicción, junto a efectivos policiales, recoge información en las oficinas de Corpac S.A. sobre los contratos con dos empresas que dieron mantenimiento a las luces de aproximación y eje de la pista principal del terminal aéreo.

Para ello, el fiscal provincial Carlos Meza

solicitó la documentación respecto a los contratos, pagos y conformidad de los servicios de mantenimiento de dichos sistemas de luces que ejecutaron Leibram Ingeniería y Construcción L&R Multiservice en 2023 y 2024.



## Salvan a Dina de denuncia por tráfico de influencias

La Subcomisión de Acusaciones Constitucionales (SAC) archivó la denuncia contra la presidenta de la República, Dina Boluarte, la cual se interpuso cuando era ministra de Desarrollo e Inclusión Social por el presunto delito de tráfico de influencias.

Con 10 votos a favor, una abstención y uno en contra, los parlamentarios aprobaron declarar improcedente el informe de calificación de la denuncia constitucional 223.

"En consecuencia del informe propuesto de la denuncia constitucional 223 ha sido aprobado por mayoría, con 10 votos a favor, una abstención y uno en contra", dijo el congresista Jorge Montoya.

De tal modo, se conoció que este martes 04 de junio se realizó la sustentación de



la propuesta del Informe de Calificación de la DC 223 contra Dina Boluarte, por la presunta infracción al artículo 2 inciso 2; y artículos 40 y 126 de la Constitución; y otros presuntos delitos.

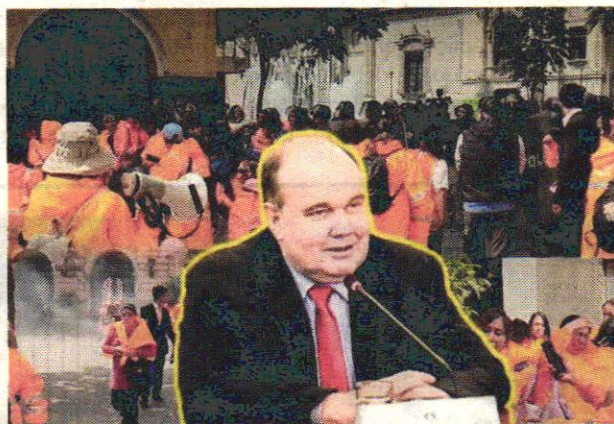


LANZAN GASES A DESPEDIDOS DE 'PORKY' Y GENTE PIDE QUE DÉ LA CARA

# REDES: "LIMA ES POTENCIA MUNDIAL DE LA BASURA"

Las trabajadoras de limpieza que fueron despedidas por la gestión del alcalde Rafael López Aliaga fueron reprimidas con gases lacrimógenos cuando protestaban de manera pacífica en la Plaza de Armas. La Policía las dispersó cuando reclamaban a la gestión de López Aliaga que renueve el contrato con la empresa 'Innova Ambiental', encargada hasta el mes de mayo, de la recolección de residuos sólidos.

Sin embargo, López Aliaga se negó a renovar el contrato y dejó sin empleo a más de 860 trabajadoras de limpieza con más de 20 años de servicio, quienes, además, exigen ser incluidas en la planilla de la municipalidad bajo la Ley 31254, que estipula tal incorporación en caso de



cancelación del contrato de tercerización.

De acuerdo al Sindicato de Trabajadores Obreros Sitobur, el alcalde metropolitano

estaría desconociendo la Ley 31254, que obliga a incorporarlas a las planillas municipales al término de una concesión, en este caso con la empresa 'Innova Ambiental'. "El alcalde está desconociendo nuestra ley", manifestó la extrabajadora Florentina Quiroz.

"Las obreras debieron ser incorporadas a planilla

desde la gestión de Jorge Muñoz, pero ni él, ni el actual alcalde han cumplido con la ley". Asimismo, indicaron que López Aliaga convocó a un concurso público para tercerizar este servicio a una nueva empresa.

Cabe indicar que se inició un procedimiento a cargo de la Fiscalía en Materia Ambiental (FEMA) de Lima Centro a raíz de la acumulación de basura, además el Organismo de Evaluación y Fiscalización Ambiental (OEFA) identificó 35 puntos críticos de acumulación de residuos sólidos en las calles del Cercado.

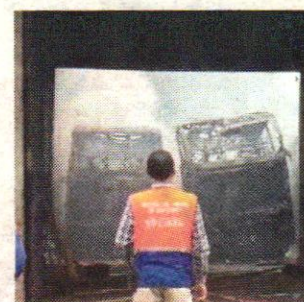
Por ello, en redes calificaron su mandato como alcalde capitalino de 'fracaso', le pidieron que renuncie: 'eso es to, eso es todo, amgos' y hasta bautizaron a Lima como 'Potencia mundial de la basura' en alusión a su slogan de su campaña.

## Transportes pesados fueron calcinados en taller de Ate

Cinco buses interprovinciales de dos pisos y dos retroexcavadoras quedaron calcinados en el incendio de gran magnitud que se registró en el taller-cochera ubicado en la calle Mariscal Nieto en la urbanización Los Sauces en el distrito limeño de Ate.

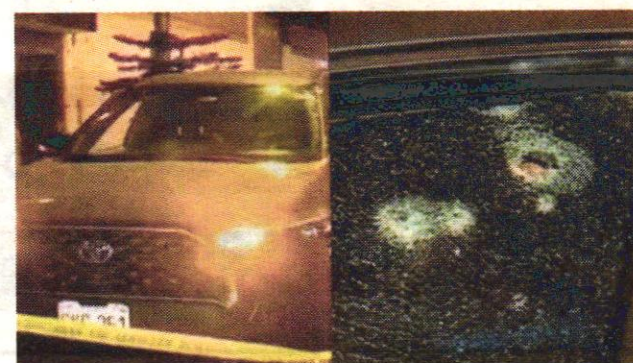
Once unidades del cuerpo de bomberos llegaron al lugar para atender la emergencia. Marco Gómez, dueño del taller, informó que en el local trabajaban diversos especialistas en mecánica y que el fuego se habría originado por un cortocircuito en uno de los vehículos.

Los dueños de los buses calculan las pérdidas en 200 mil dólares. Uno de los propietarios dijo que su unidad estaba



valorizada en 200 mil soles y que tenían la versión del cortocircuito, pero también que un operario estaba torneando y una chispa extendió el fuego.

El comandante de Bomberos Voluntarios, Eduardo Celi, señaló que el abastecimiento de agua fue uno de los principales desafíos durante la emergencia.



## Muni de Ate presentó plan de inversión y rendición de cuentas

La Municipalidad de Ate, desarrolló la Primera Audiencia Pública de Rendición de Cuentas 2024. El evento se llevó a cabo en el Auditorio del Centro Cultural, donde el alcalde Franco Vidal, junto a sus funcionarios municipales rindieron cuentas sobre la ejecución del presupuesto en los diferentes proyectos, obras e inversiones, así como los logros y principales dificultades de la presente gestión.

Se brindaron detalles sobre la aprobación de 52 proyectos de inversión pú-

blica para la construcción de principales obras como pistas y veredas, muros de contención, campos de-

portivos y escaleras en las 7 zonas del distrito. Asimismo, se viene realizando las gestiones, para la ejecución del



proyecto de la apertura de la Av. Huarochirí, tramo Av. Aragón - Av. Nicolás Ayllón y el intercambio vial de la Prolongación Javier Prado, tramo Av. Metropolitana con la Autopista Ramiro Prialé.

"Este año se ha llegado a sumar más de 105 millones de soles para la ejecución de proyectos en todo Ate, ya dimos inicio a más de 10 obras estos últimos meses",

En seguridad ciudadana Serenazgo realizó más de 500 intervenciones a delincuentes con apoyo de la PNP y a través del Programa Municipal "Mi Primera Chamba" 143 jóvenes ateños cuentan con nuevos puestos laborales.

## Pareja es baleada en su vehículo

La madrugada de ayer, delincuentes asaltaron a balazos a una pareja que se encontraba dentro de su vehículo en el asentamiento humano Trébol Azul, en San Juan de Miraflores. Las víctimas resultaron heridas tras este violento hecho que, según testigos, parece haber sido un intento de robo.

Según fuentes policiales consultadas, Rocío Huaylla Enríquez y Jefferson Regalado Rosales fueron interceptados por cuatro hombres a bordo de otra camioneta con lunas polarizadas, cuando transi-

taban por la avenida Andrés Avelino Cáceres. Los criminales encapuchados descendieron de la unidad y apuntaron a la pareja con sus armas de fuego.

Los balazos impactaron en la ventana del lado del piloto, hiriendo al conductor en la pierna y a su acompañante en el brazo. Tras el ataque, los hampones huyeron en la misma camioneta de lunas polarizadas.

Las víctimas fueron auxiliadas por los vecinos y trasladadas a la clínica Santa Marta, donde se están recuperando de las heridas.





## Piden censura del ministro de Transportes

La congresista Margot Palacios (no agrupada) pidió la censura del ministro de Transportes y Comunicaciones, Raúl Pérez-Reyes, después del caos que se generó por una falla en el sistema de luces en la pista de aterrizaje del Aeropuerto Internacional Jorge Chávez.

Y es que la legisladora insistió en la salida de Pérez-Reyes del MTC por el perjuicio ocasionado a los pasajeros, quienes resultaron afectados por la suspensión temporal de vuelos que

rigió desde las 6:00 p.m. del domingo 2 de junio, hasta las 4:40 a.m. del lunes 3.

"La incapacidad del Gobierno de Dina Boluarte se ha extendido hasta los ministros. El domingo hubo una falla en el sistema eléctrico de las luces de las pistas de aterrizaje del aeropuerto; esto amerita una censura en contra del ministro, que viene demostrando incapacidad e incompetencia al dirigir esta cartera tan importante", declaró la parlamentaria.

## Dictan 4 años de prisión a congresista Picón

En el adelanto del fallo, el Poder Judicial le ha impuesto cuatro años de prisión suspendida al congresista de Podemos Perú, Luis Picón Quedo, por el delito de negociación incompatible en agravio del Estado.

La Corte de Huánuco impuso dicha medida al legislador por delito cometido cuando fue gobernador regional de Huánuco, durante el período de 2011-2014. La lectura íntegra de la sentencia fue programada para el viernes 14 de junio a partir de las 6 de la tarde.

Según el exoficial Mayor del Congreso, José Cevalco, la medida impuesta al legislador no le impediría que continúe con normalidad



sus labores en el Parlamento.

"Es una sentencia en primera instancia que seguramente apelará. A diferencia del caso Elera, esta es una sentencia con prisión suspendida, ósea gozará de libertad y podrá ejercer sus labores, por lo cual el derecho de representación de los ciudadanos no se verá afectado con en el caso Elera", señaló.

## MANDATARIA FUE CON TREMENDO CONTINGENTE DELANTE DE MENORES

La presidenta de la República, Dina Boluarte, inauguró ayer un centro educativo en el distrito de La Molina, al cual llevó como parte de su seguridad, a francotiradores que se ubicaron en lo alto del colegio.

Este detalle llamó la atención de la prensa debido a que se trató de un evento que no aparentaba mayor peligro y además por la presencia de menores de edad.

Durante el evento, los periodistas se encontraron con estrictas medidas de seguridad, incluyendo la presencia de tres francotiradores en los techos de los edificios circundantes. Esta situación llamó la atención tanto de los reporteros como de la comunidad educativa presente.

La aparente militarización de la seguridad generó una sensación de alarma, como si la seguridad de la presidenta estuviera en grave peligro, una medida vista por muchos como excesiva.

Por su parte, el exministro del Interior, Wilfredo Pedraza, indicó que tal despliegue de seguridad no es irregular y depende de lo que decida el jefe policial,



## DINA LLEVÓ FRANCOTIRADORES A COLEGIO

pero este suele justificarse cuando es una "actividad pública multitudinaria, abierta, con mucha gente", no cuando se inaugura un centro educativo.

"No es habitual en ac-

tividades pequeñas, más cerradas y con público predeterminado como sería en un colegio, podría ser no razonable. Visto en abstracto, podría resultar excesiva en un colegio,

pero, ilegal no es", declaró.

Cabe mencionar que hasta el momento, Dina Boluarte cumple 60 días sin hablar con la prensa sobre las acusaciones en su contra.

## AP expulsa definitivamente a Darwin Espinoza

El Tribunal Nacional de Disciplina de Acción Popular confirmó en segunda y última instancia la expulsión del congresista Darwin Espinoza Vargas de dicha organización política.

Esta decisión también incluye la desafiliación inmediata y el retiro del Padrón de Afiliados de Acción Popular de dicho parlamentario, una sanción que será inscrita en el Registro de Organiza-



ciones Políticas del Jurado Nacional de Elecciones.

El proceso de expulsión se inició el pasado 15 de abril,

cuando el partido político abrió un procedimiento sumarisimo contra el parlamentario Darwin Espinoza por "actos de traición".

La razón detrás de esta acción fue la presunta promoción de la inscripción de la agrupación política Adelante Áncash utilizando personal y recursos de su despacho.

Además de confirmar la expulsión definitiva de Espinoza, Acción Popular

también ha rechazado las afirmaciones que implican a la esposa del congresista en el caso Los Niños basadas en el testimonio de un colaborador eficaz, quien la señalaba como presunta 'cajera' de una organización ilícita.

En un comunicado oficial, la bancada de Acción Popular reafirmó su compromiso con la colaboración con la justicia sobre los casos que se imputan.



# CÓMO GESTIONAR LA SST EN TU EMPRESA

**L**a Seguridad y la Salud en el Trabajo (SST) son aspectos fundamentales para el bienestar de los empleados y el éxito sostenible de cualquier empresa. Una gestión efectiva de SST no solo protege a los trabajadores de lesiones y enfermedades laborales, sino que también promueve un ambiente laboral positivo e incrementa la productividad del negocio.

¿Eso sí, recuerda que para implementar un sistema de gestión de SST eficiente, es obligatorio contar con un Seguro Complementario de Trabajo de Riesgo (SCTR), el cual brinda prestaciones de salud y económicas en casos de accidentes o enfermedades relacionadas al trabajo.

## ¿Qué es la Seguridad y Salud en el Trabajo?

Según la Autoridad Nacional del Servicio Civil (SERVIR), la Seguridad y Salud en el Trabajo, es un derecho fundamental para todos los trabajadores, que tiene por objetivo prevenir los

## SI DESEAS EVITAR RIESGOS LABORALES Y BUEN CLIMA, OFRECE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO



accidentes de trabajo y enfermedades profesionales y se encuentra regulado por la Ley N° 29783 y su Reglamento. Esta ley aplica a todos los sectores económicos y de servicios, así como a empleadores y trabajadores del sector público y privado, incluyendo las Fuerzas Armadas y la Policía Nacional del Perú. La gestión de la SST forma parte del Sistema Administrativo de Gestión de Recursos Humanos en las entidades públicas, siendo

responsabilidad de la oficina de recursos humanos o su equivalente, en cumplimiento de las directivas emitidas por SERVIR.

## ¿Qué ventajas le otorga a la empresa implementar el SST?

Entre las ventajas que más destacan de implementar la Seguridad y Salud en el Trabajo están:

**Cumplimiento de la norma:** Garantiza el cumplimiento de las regulaciones laborales vigentes, evitando sanciones y mejorando la reputación empresarial.

## Prevención de accidentes y muertes:

Un Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo efectivo previene riesgos laborales, reduciendo costos asociados a indemnizaciones y ausencias médicas, mientras promueve una cultura de seguridad.

## Mayor productividad:

Un entorno laboral seguro y saludable impulsa la eficiencia al minimizar interrupciones en la producción y optimizar el desempeño del personal.

## Eficiencia de clima laboral:

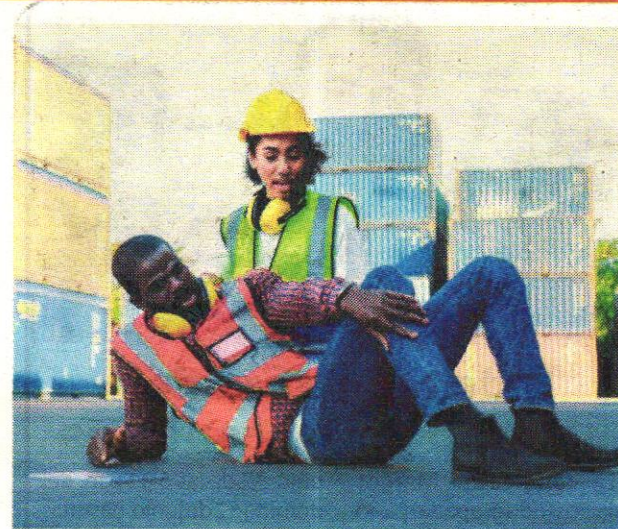
Demuestra compromiso con el bienestar del equipo, fortaleciendo la confianza y satisfacción de los empleados, lo que crea un ambiente laboral positivo.

## Buena reputación y mejor competitividad:

Priorizar la SST genera confianza entre clientes, proveedores y socios, mejorando la reputación corporativa y ofreciendo una ventaja competitiva en el mercado.

## Consejos para optimizar la gestión de la seguridad y salud en el trabajo

Si tu empresa ya ha comenzado a implementar la SST, es crucial que optimices su gestión de la mejor manera posible. Por ello, te ofrecemos algunas recomendaciones para que puedan llevar a cabo esta implementación de manera efectiva:



## 1 Revisa y mejora el Plan Anual de SST:

El Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo es un documento que detalla todas las medidas necesarias para que el empleador pueda implementar y ejecutar el Sistema de Gestión de SST. Este plan debe tener en consideración todas las normativas nacionales e internacionales pertinentes.

## 2 Fomenta una cultura de seguridad a través de capacitaciones:

Los trabajadores capaces de tomar decisiones informadas en seguridad indican un buen progreso en el sistema de gestión de SST. Las capacitaciones sobre riesgos laborales son cruciales para que puedan identificar nuevos riesgos según su conocimiento.

## 3 Establece una comunicación clara y directa:

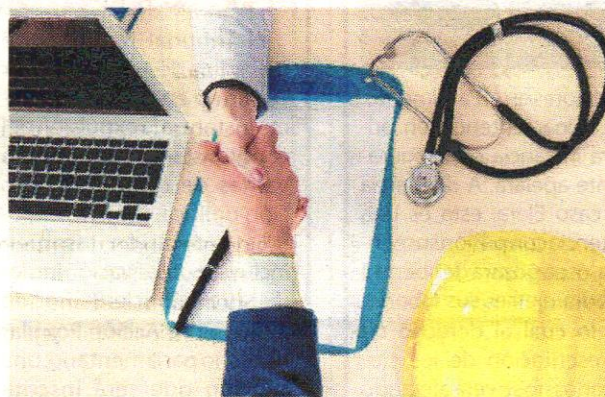
Fomentar una comunicación clara con los empleados, adaptada a su lenguaje cotidiano, es esencial para involucrarlos en la gestión de la seguridad y salud en el trabajo, facilitando así la asimilación de nuevas medidas y promoviendo el aprendizaje entre los colaboradores.

## 4 Fija objetivos fijos y evalúa su progreso:

Establecer metas claras y evaluar resultados es esencial en el Plan de Seguridad y Salud en el Trabajo. Este enfoque permite implementar medidas preventivas efectivas y monitorear su impacto a largo plazo, evitando así prácticas laborales riesgosas. La gestión de SST abarca distintas etapas, desde la evaluación inicial hasta la formulación de respuestas ante emergencias.

## 5 Realiza evaluaciones de riesgos:

Lleva a cabo evaluaciones regulares de riesgos en el lugar de trabajo para identificar nuevas amenazas potenciales y actualizar tus medidas de control existentes en consecuencia. Involucra a los empleados en este proceso para obtener una perspectiva completa de los riesgos laborales.





## Aniversario pone en alerta a China

Los puestos de control y las filas de autos policiales se alinearon el martes en una de las principales avenidas que llevan a la plaza de Tiananmen en Beijing, mientras China reforzaba la seguridad en el 35to aniversario de una sangrienta represión contra manifestaciones prodemocráticas.

La policía hongkonesa detuvo al menos a dos personas en la calle conforme los esfuerzos de evitar cualquier acto público de recuerdo se extendían más allá del territorio continental. China lleva mucho tiempo borrando cualquier recuerdo de la represión, en la que el gobierno ordenó la intervención del ejército para poner fin a meses de protestas y mantener el régimen comunista.

Se estima que miles de soldados y policías armados entraron con tanques y vehículos blindados y dispararon a la



multitud que intentaba cortarles el paso mientras avanzaban hacia la protesta liderada por estudiantes en la plaza.

A día de hoy se desconoce la cifra de fallecidos. Se cree que cientos, si no miles, de personas murieron en la operación que comenzó la noche del 3 de junio y se prolongó hasta la mañana siguiente, el 4 de junio de 1989.

El suceso se convirtió en un punto de inflexión en la historia moderna de China en el que la crisis se resolvió a favor de la línea dura del Partido Comunista, inclinada al control total frente a las reformas políticas.

## Mata a vecino en Costa Rica

Una tragedia, fue lo que se vivió en la ciudad de Guachipellín de Escazú, Costa Rica. Otoniel Orozco Mendoza, un nicaragüense nacionalizado costarricense de 53 años, murió tras recibir múltiples disparos de parte de un vecino suyo, identificado como Eduardo Ramírez Zamora, quien fue detenido en el lugar de los hechos.

Según informaron medios locales, la confrontación -captada por las cámaras de seguridad- fue el desenlace de años de conflictos entre los involucrados. De acuerdo a los informes preliminares, la situación se intensificó durante una discusión entre las esposas de los implicados sobre la llave de paso del agua.

Mientras las mujeres discutían, Ramírez Zamora recargó



su arma y disparó a Orozco Mendoza, quien había comenzado a agredir físicamente al primero instantes antes. Orozco Mendoza recibió 14 disparos y murió en el lugar, confirmó la Policía.

Los uniformados llegaron rápidamente al lugar y detuvieron al agresor. La Fiscalía inició las investigaciones y se prevé imputar cargos de homicidio a Ramírez Zamora. Las autoridades están investigando si la víctima tenía medidas cautelares vigentes en su contra en el momento de su muerte.

## PRESI DE EE.UU. RESTRINGIRÁ ASILO PREVIO A ELECCIONES EN NOVIEMBRE

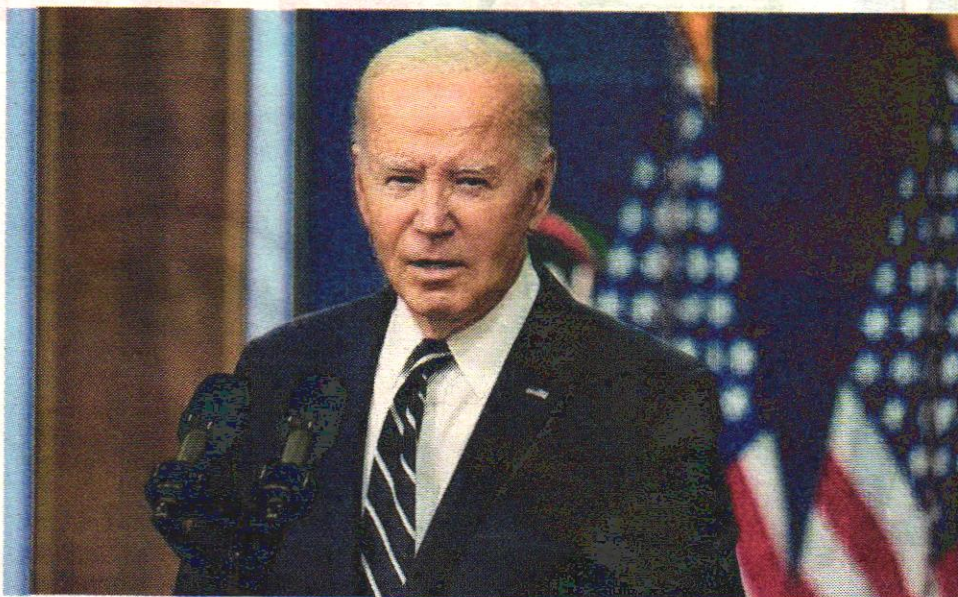
El presidente de Estados Unidos, Joe Biden, firmó una orden ejecutiva que restringirá de manera drástica las solicitudes de asilo en la frontera con México. Esta es una de las medidas más duras y que llega a puertas de las elecciones en Estados Unidos.

La orden permitirá a las autoridades estadounidenses deportar a quienes no superen unos estrictos estándares de asilo cuando se supere la cifra de 2.500, la cual ya fue superada, por lo que la disposición entró en vigor el mismo martes.

Los protocolos para solicitar asilo volverán a relajarse una vez que esa cifra disminuya a 1.500 en promedio durante 14 días, lo que podría ser difícil de alcanzar ya que la última vez que el promedio de detenciones bajó a 1.500 fue en julio de 2020, en plena pandemia.

Los migrantes deberán demostrar que existe una

# CIERRAN FRONTERA CON MÉXICO POR OLA DE MIGRANTES



"posibilidad razonable" de que están en riesgo de sufrir torturas o ser perseguidos si son devueltos a su país de origen. En cualquier caso, los funcionarios argumentaron que Estados Unidos se adherirá a las obligaciones de la

convención de las Naciones Unidas contra la tortura, que prohíbe expulsar a alguien a un país donde puede ser torturado.

Sin embargo, si los migrantes no son capaces de demostrar que califican para

asilo bajo este estándar más elevado, serán deportados en cuestión de "horas" o "días", según indicaron los funcionarios. En ese caso, la situación variará dependiendo de la nacionalidad del migrante o solicitante de asilo.

## Sheinbaum está muda por decisión de Biden

Claudia Sheinbaum, presidenta electa de México, aguardará hasta después de su asunción presidencial -el 1 de octubre- para fijar posición pública sobre la orden ejecutiva firmada por Joe Biden que prohíbe el ingreso de migrantes indocumentados a Estados Unidos.

Sheinbaum sostiene junto a sus principales consejeros, que actualmente es una responsabilidad institucional de Andrés Manuel López

Obrador fijar posición pública en nombre de México.

Sheinbaum entiende que la arquitectura política-jurídica de la orden ejecutiva no resuelve el problema de fondo de la migración indocumentada, y que su principal objetivo es demostrar a los electores independientes que la administración demócrata es consciente de los efectos sociales y económicos que causan los inmigrantes en Estados Unidos.



El último sondeo de Gallup -realizado entre el 1 y el 22 de abril- determinó que para el 27 por ciento de los consultados, la inmigración indocumentada es el principal tema de pre-

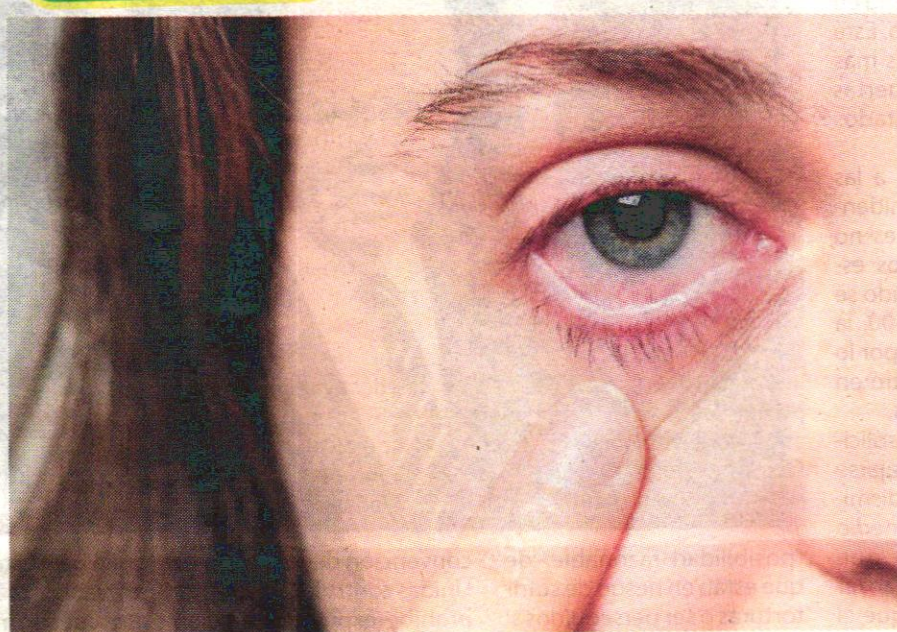
ocupación en Estados Unidos. La inmigración -acorde a esta encuesta- preocupa más que la economía en general (17 por ciento) y la inflación (13 por ciento).



ESTAS SUSTANCIAS, NUTRIENTES Y ALIMENTOS ACTIVAN LA ABSORCIÓN DEL HIERRO EN TU CUERPO

COLECCIÓN  
DOCTOR  
NATURA Nº 219

# ¿QUÉ DEBO COMER SI SUFRO ANEMIA?



**L**a anemia puede deberse a una falta de hierro, vitamina B12 o ácido fólico. Asegúrate de añadir estos alimentos a tu dieta habitual.

Palidez, fatiga, frío, palpitaciones o cefaleas son algunos de los síntomas de la anemia. Normalmente hay que buscar la causa en la deficiencia de algunos nutrientes, en concreto un déficit de hierro, de ácido fólico o de vitamina B12.

La anemia por falta de hierro es la más habitual y puede ser debida a una dieta incorrecta en la que falten alimentos ricos en hierro o en nutrientes que facilitan su asimilación. También puede ser provocada por una malabsorción intestinal o excesiva pérdida de sangre.

El déficit de hierro es la causa más frecuente de anemia. Es importante revisar no solo si tomamos suficiente hierro con los alimentos, sino descartar problemas que afecten a su absorción (como aclorhidria o celiaquía) o que aumenten las pérdidas de sangre (sea por una regla abundante o por un sangrado gastrointestinal).

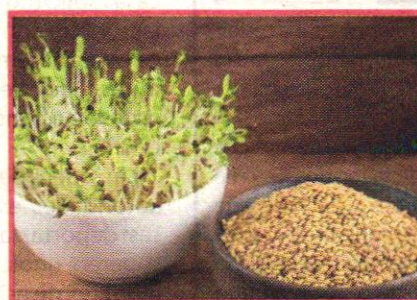
En la absorción del hierro no hemo pueden interferir los fitatos (como los del salvado) y fenoles que forman compuestos con el hierro (los hay en el té, café, cacao o vino tinto). El calcio también interfiere, pero al ser un mineral esencial lo mejor es simplemente separar el consumo de los alimentos ricos en hierro y los alimentos ricos en calcio.

## ERRORES DIETÉTICOS EN LA ABSORCIÓN DEL HIERRO

Las cantidades diarias recomendadas, tanto de hierro como de ácido fólico y vitamina B12, dependen de la edad y el sexo. Excepto en el embarazo, se precisan unos 15 mg de hierro, de 180 a 200 mcg de ácido fólico y 2 mcg de B12.

## 10 ALIMENTOS MÁS EFECTIVOS PARA COMBATIR LA ANEMIA

Una dieta rica en estos nutrientes te ayudará a prevenir y combatir la anemia. Toma nota, estos son algunos de los mejores alimentos con acción antianémica.



### ALFALFA GERMINADA

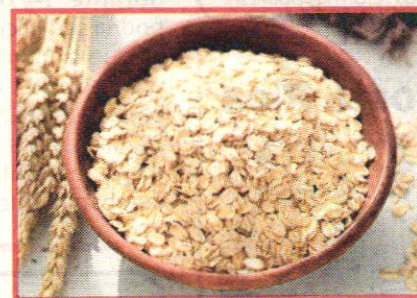
Los brotes de las semillas de alfalfa contienen cerca de 1 mg de hierro por cada 100 g. Además, contienen 8,20 mg de vitamina C, que favorece la absorción del hierro no hemo de origen vegetal. Puedes fácilmente germinar las semillas en casa.

60% de las necesidades diarias de este mineral, así que hazte una idea de los grandes beneficios de las propiedades de la avena.



### HIGOS SECOS

En los higos secos la mayoría de los nutrientes están más concentrados todavía que en el higo fresco: 100 g aportan 2,23 mg de hierro, frente a los 0,37 mg de los higos frescos. Con solo cinco piezas se cubre el 10% de las necesidades diarias.



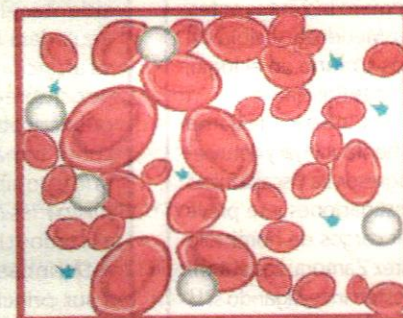
### AVENA

Unos 100 g de avena aportan 4,7 mg de hierro, con lo que supera a la carne, que está en torno a los 3 mg. Una taza aporta el

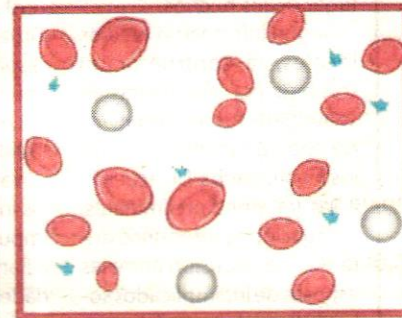


### KIWI

Gracias a su alto contenido en vitamina C (unos 98 mg por 100 g), el kiwi mejora



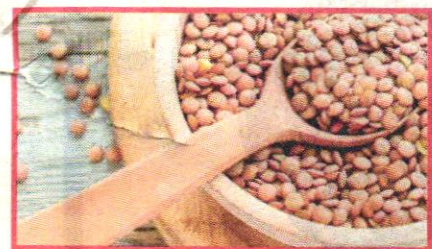
Sangre normal



Anemia

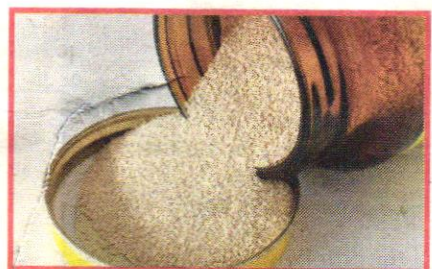


significativamente la absorción de hierro que aportan otros alimentos. En un estudio publicado en British Journal of Nutrition, se comprobó que, acompañando un desayuno enriquecido con hierro de un kiwi amarillo, más rico en vitamina C aún que el kiwi verde, durante al menos 16 semanas, se conseguía mejorar los niveles de hierro en mujeres con niveles bajos de este mineral.



#### LENTEJAS

Las lentejas son una fuente muy buena de hierro (9 mg/100 g), aunque al ser de tipo no hemo (vegetal), la mejor forma de aprovechar su hierro es consumirlas con alimentos ricos en vitamina C. También aportan grandes cantidades de nutrientes que propician la formación de hemáties, como los folatos (215 mcg/50 g) y el cobre (0,425 mg/50 g). Una opción para combinar las lentejas con las verduras es preparar un arroz con lentejas y verduras.



#### LEVADURA DE CERVEZA

La levadura de cerveza actúa como un multivitamínico natural, ya que contiene gran cantidad de minerales y oligoelementos, proteínas de alta calidad biológica y todas las vitaminas del grupo B. Se puede encontrar enriquecida con vitamina B12.

#### MISO

Las diversas variedades de miso que existen son ricas en hierro. El hacho miso es la variedad más indicada si se tiene anemia (7,1 mg de hierro/100g).

#### PISTACHOS

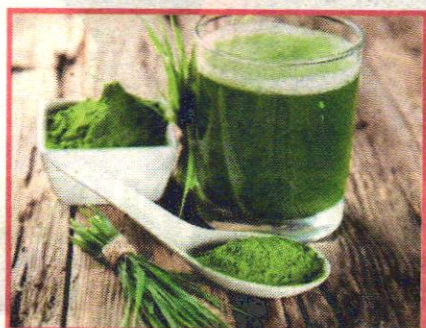
El pistacho es una buena fuente de hierro (6,78 mg/100 g) y cobre (1,2 mg/100 g), dos minerales que al combinarse tienen

un efecto antianémico superior al de un preparado farmacéutico de hierro solo.



#### BETARRAGA

En la Betarraga o remolacha, el alto contenido en hierro (1,80 mg/100 g), vitamina C (30 mg/100 g) y folatos (109 mcg/100g) otorga una gran acción antianémica. Estimula la hematopoyesis, es decir, la producción de células sanguíneas en la médula ósea.



#### ALGA CHLORELLA

Es la única fuente vegetal de B12 fisiológicamente activa: 0,6 g de chlorella o 3 comprimidos de 0,2 g aportan 4 mcg de B12, la dosis diaria de mantenimiento. Si hay anemia, se debe triplicar la ingesta.

#### LAS CAUSAS DE LA ANEMIA

Ya hemos visto que la anemia por falta de hierro es la más habitual y que puede ser debida a una dieta pobre en este mineral, una malabsorción intestinal o una excesiva pérdida de sangre.

La pérdida de sangre puede ser porque se sufren hemorragias, por una menstruación abundante, consecuencia de una cirugía o por la presencia de tumores. El organismo forma menos glóbulos rojos y más pequeños, con una menor cantidad de hemoglobina, la proteína que transporta y libera el oxígeno a las células.

La anemia también puede darse por una carencia de ácido fólico o vitamina B12, que produce unos glóbulos rojos grandes y frágiles. La de vitamina B12 se debe con frecuencia a una malabsorción por déficit de factor intrínseco (una proteína gástrica), mientras que la de ácido fólico es más

## SÍNTOMAS DE ANEMIA

### ¿CÓMO RECONOCER ESTA ENFERMEDAD?



Dolor de cabeza, mareos o vértigo

Piel pálida o amarillenta



Inflamación o dolor en la lengua

Fatiga, cansancio, debilidad



Manos y pies fríos

Falta de apetito, especialmente en bebés y niños con anemia ferropénica



Antojos inusuales de sustancias no nutritivas, como hielo, tierra o almidón

Uñas quebradizas



habitual cuando las demandas aumentan. Tanto el hierro como el ácido fólico se pueden obtener de los alimentos vegetales. Sin embargo, la vitamina B12 debe suplementarse si se sigue una dieta vegana, por eso es importante conocer qué alimentos tienen vitamina B12.

#### OTRAS FORMAS DE AUMENTAR TUS DEPÓSITOS DE HIERRO

**Date tiempo.** La anemia conlleva una convalecencia, es necesario recuperarse poco a poco y hacerlo bien. Para lograrlo actúa sobre la alimentación y benefícate del contacto con la naturaleza. Existen alimentos especialmente indicados contra la anemia, pero puedes seguir estos consejos generales:

**Enriquece tus platos con hierro y ácido fólico.** Incluye en tu dieta abundantes alimentos ricos en hierro (legumbres, mijo, germen de trigo, jugo de manzana...) y ácido fólico (hojas verdes).

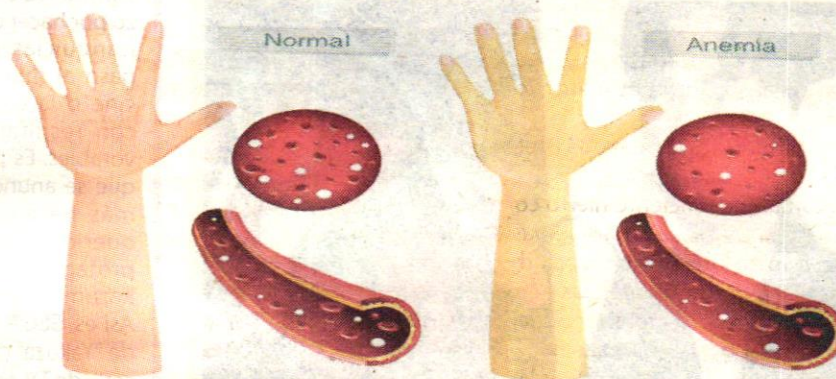
**A la hora de aliñar.** Adereza con plantas aromáticas y utiliza sal no refinada.

**Piérdele el miedo a la ortiga.** La ortiga (Urtica dioica), rica en hierro, se puede usar contra la anemia en sopa, infusión o ensaladas.

**No olvides la vitamina C.** Combina los vegetales que aportan hierro con otros ricos en vitamina C. Es el nutriente que más favorece la absorción del hierro no-hemo, presente en los vegetales.

**Cuida tu flora intestinal.** Una microbiota en buen estado mejora la absorción de nutrientes como la vitamina B12: toma fibra y fermentados. Evita también la fermentación intestinal (p. ej. con pan tostado o jugo de col).

**Añade cereal a tus sopas y caldos.** Cuando prepares tus caldos, añadir cereales integrales (trigo, maíz, cebada, avena) o preparar cremas de verduras con trigo integral machacado: los minerales pasan al agua y se asimilan mejor.





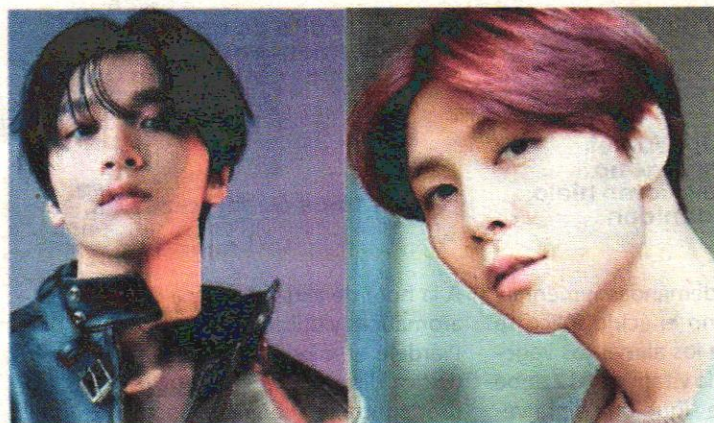
## ACUSAN A JOHNNY Y HAECHAN DE ESCÁNDALO SEXUAL

Un escándalo ha remecido al mundo del entretenimiento coreano tras las acusaciones contra dos miembros de un famoso grupo de K-pop.

Las presuntas pruebas se han viralizado en las redes sociales a principios de junio y han generado un gran alboroto entre sus seguidores, quienes defienden a sus ídolos de las acusaciones. Los dos cantantes implicados con tres fans japonesas son Johnny y

Haechan.

Las pruebas presentadas por la cuenta incluyen una serie de fotos y capturas de pantalla. Una imagen notable muestra una llave de hotel que las chicas supuestamente usaron, perteneciente al Capitol Hotel Tokyo, el mismo lugar donde Haechan realizó una transmisión en vivo recientemente. Además, se afirma que Johnny y Haechan fueron vistos fuera del hotel junto a las tres chicas.



## RAIN HARÍA DE VILLANO EN K-DRAMA "BLOODHOUNDS"

El cantante surcoreano, Rain, podría protagonizar la segunda temporada de "Bloodhounds". Y es que la agencia Starnews informó que Rain podría unirse a la segunda temporada de esta serie y que si lo hacía tomaría el papel de Park Sung Woong, el villano de la primera temporada. En respuesta al reporte, Netflix aclaró: "Rain está teniendo conversaciones positivas sobre la segunda temporada de 'Bloodhounds',

pero nada ha sido decidido". De forma similar, la compañía de Rain también dijo: "Si bien es cierto que Rain está revisando actualmente la oferta, todavía no hay nada definitivo". Cabe mencionar que "Bloodhounds" es una película de acción noir sobre dos jóvenes que entran en el mundo de los prestamistas de dinero y quedan atrapados en una red de fuerzas mucho más oscuras.



WARNER BROS. JAPAN COLABORÓ CON NUEVA ENTREGA DEL LEGENDARIO HÉROE

## ANUNCIAN SECUELA DE "BATMAN NINJA"

Recientemente se confirmó a través de distintos medios japoneses la secuela de "Batman Ninja". La nueva entrega protagonizada por el legendario héroe de DC Comics tendrá por título "Batman Ninja vs. Yakuza League" y se ha desvelado un pri-

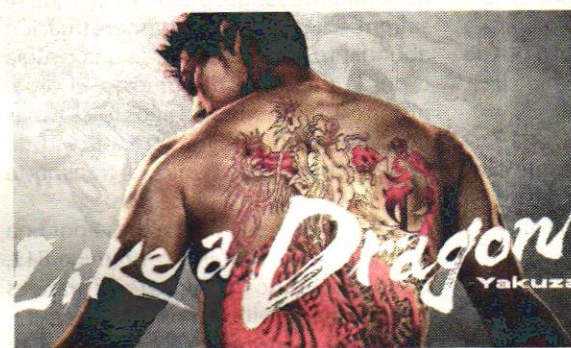
mer logo promocional de este. Además, dieron a conocer al equipo técnico que estará detrás de la cinta, aunque darán más detalles en la Anime Expo 2024, que se realizará el próximo 4 de julio. "Batman Ninja" fue un proyecto realizado entre Warner Bros. Japan y Warner Bros. Home

Entertainment que adapta las aventuras del popular personaje de DC Comics al Japón feudal. Kamikaze Douga fue la compañía de animación japonesa encargada de llevar a cabo el proyecto. Cabe mencionar, que esta entrega se puede apreciar también a través de la plataforma de Netflix.

## PRODUCIRÁN SERIE LIVE-ACTION DE "LIKE A DRAGON"

SEGA ha hecho un considerable esfuerzo por hacer que sus franquicias den el paso al mundo del cine o la televisión con resultados favorables. Es por ello que se anunció una más basada en la querida franquicia protagonizada por Kazuma Kiryu.

Así es, SEGA está trabajando en una adaptación de "Yakuza" o "Like a Dragon" en la forma de una serie de TV, en la cual colabora con Amazon MGM



Studios.

El jefe de Ryu Ga Gotoku Studio, Masayoshi Yokoyama, mencionó que la adaptación será "la definitiva manera objetiva de disfrutar el show" y anticipó que los fans de la franquicia encontrarán "nuevas sorpresas".

Los fans no tendrán

que esperar mucho para disfrutarla, puesto que estará disponible a partir del próximo 24 de octubre exclusivamente a través de Prime Video.

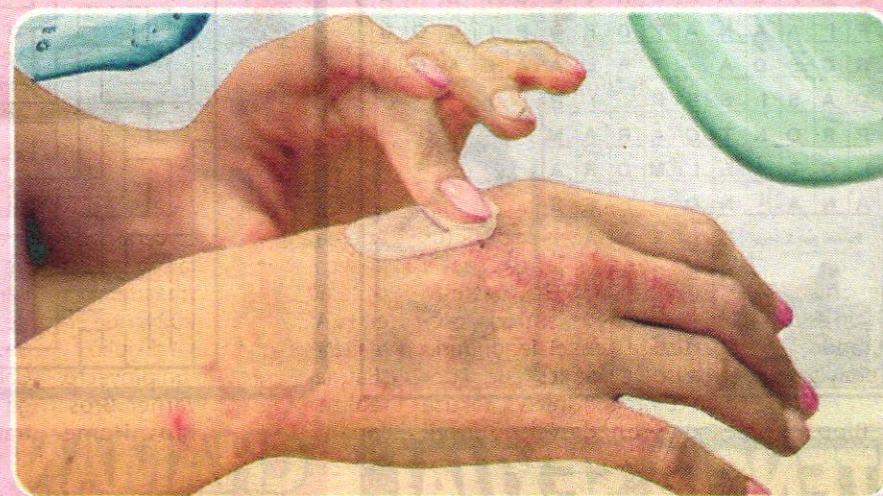
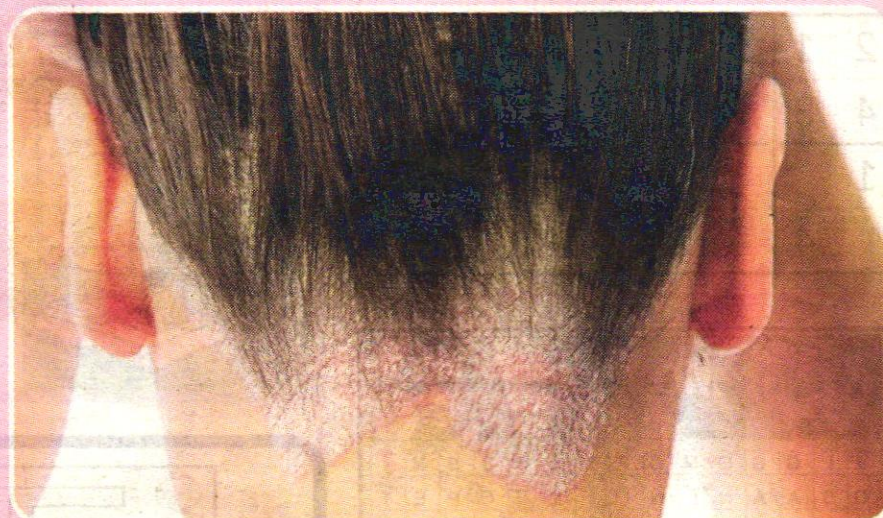


ALIVIA AFECCIÓN A LA PIEL TOMANDO BAÑOS CON HIERBAS Y AROMATERAPIA

# LÁVATE CON LAVANDA Y NOGAL PARA COMBATIR LA PSORIASIS

**L**a psoriasis es una enfermedad de la piel no contagiosa, en la que se aprecian placas de rojizas, cubiertas por escamas blancas y nacaradas, que se pueden localizar en codos, rodilla o cuero cabelludo y que puede tener un tratamiento natural para paliar sus efectos.

Como se sabe, se trata de una dermatosis inflamatoria que afecta a más de 125 millones de personas en todo el mundo. Hay una predisposición genética a desarrollar esta enfermedad. De hecho, uno de cada tres afectados tiene algún familiar con esta patología, aunque también puede deberse a traumatismo, infecciones respiratorias, fármacos o consumo de alcohol. Aunque se ha avanzado mucho en el conocimiento de esta dolencia crónica, sigue sin existir una cura definitiva. Los dermatólogos intentan frenar que avance, hacer más llevaderos sus síntomas y reducir el impacto emocional que puede ocasionar en el paciente.



Esta dolencia tiene que ser tratada por un médico,

que elegirá el tratamiento adecuado en función de la intensidad, la ubicación y la repercusión en la calidad de vida del paciente.

## Tratamiento tópico:

Se suele seguir en casos leves o cuando las lesiones no son muy extensas (menos del 10% del cuerpo). Son medicamentos que se aplican directamente sobre las placas localizadas. Hay varias opciones: emolientes (hidratantes), queratolíticos (ayudan a desprender la epider-

mis), preparados de brea, análogos de la vitamina D y vitamina A. También hay champús y lociones para el cuero cabelludo.

Asimismo, puede recurrirse a la fototerapia, que se basa en la exposición a dos tipos de luz ultravioleta (UVA o UVB) mediante aparatos especiales bajo supervisión médica. El PUVA es un tratamiento que combina los rayos UVA con psolarenos por vía oral.

**Tratamiento sistémico:** Medicamentos adminis-

trados en comprimidos o inyecciones, que ayudan a controlar la inflamación y mejorar los síntomas de la piel durante los brotes. Es preciso realizar análisis de sangre y revisiones de tensión arterial a menudo.

## Terapias biológicas:

Medicamentos elaborados a partir de células humanas o animales que actúan sobre el sistema inmunitario. Se administran como inyecciones subcutáneas o infusiones intravenosas y tienen menos efectos secundarios.

## CÓMO TRATARLA DE MANERA NATURAL

### Lociones naturales:

Se pueden hacer preparaciones caseras a base de plantas como el aloe vera o sábila, regaliz, la manzanilla, el aceite de hipérico y el pepino.

### Aceites puros:

Pueden usarse aceites para el cuidado diario de la piel, aplicando unas gotitas cada noche. Podemos elegir entre aceite

de rosa mosqueta, oliva virgen, caléndula, almendras o coco virgen.

### Baños con hierbas:

Pueden aplicarse sobre las zonas infectadas compresas, ungüentos y baños con hierbas curativas, tales como ruda, pensamiento, avena, perejil, nogal y lavanda, para el tratamiento externo de la dolencia.

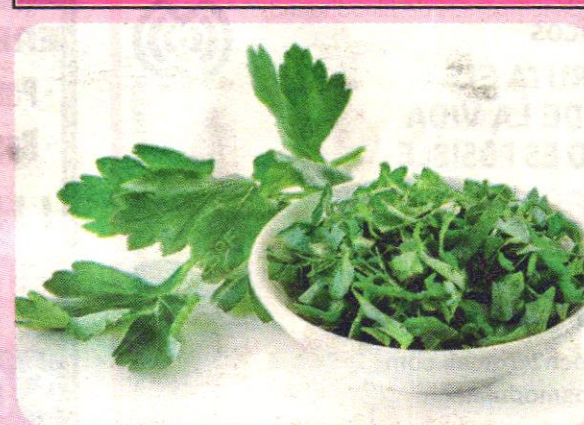
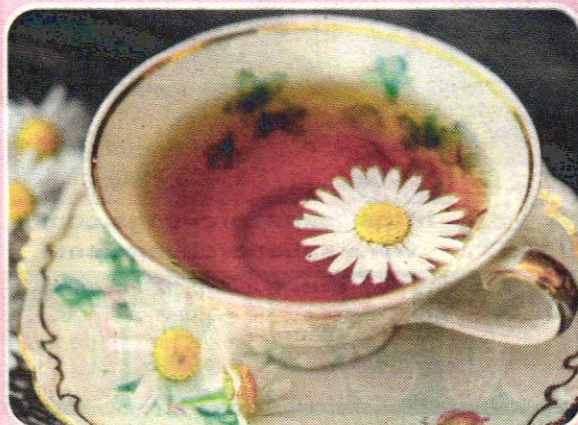
### Alimentos funcionales:

La ingestión de productos ricos en vitamina A (huevos, leche), betacarotenos (zanahorias, boniato) y en vitamina C (frutas, legumbres) puede ayudar a acelerar la cicatrización de las heridas.

### Aromaterapia:

El uso de aceites esenciales sobre la piel mediante masajes ayuda a reducir los síntomas de esta enfermedad. Entre los aceites más ventajosos encontramos el aceite esencial de bergamota. Ahora que ya lo sabes, intenta y alíviate ya.

**Tomar el sol en cantidad adecuada, dormir las horas suficientes ayuda a tener la piel hidratada, por lo que hay que usar cremas y beber dos litros de agua al día.**





# Full entretenimiento

Para el adulto mayor 

## CHISTES



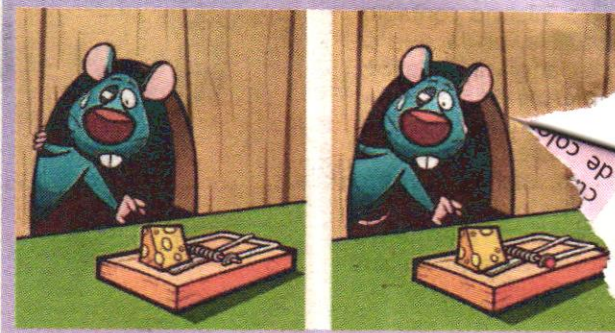
¿CÓMO SE  
DICE PAÑUELO  
EN JAPONÉS?  
¡SACAMOCO!

## CRUCES

2	1	4	
4	3		
1			4
	4		2

1			3
3		1	
		3	
4	3	2	1

## 5 DIFERENCIAS



**NATURA VITAL**

**MEDICINA NATURAL ALTERNATIVA COMPLEMENTARIA**

**GRAN CAMPAÑA DE SALUD**

RESONANCIA MAGNÉTICA  
BIOCUÁNTICA  
EVALUACIÓN GRATUITA  
ASESORÍA NUTRICIONAL

**INFORMES AL:**  
**666 0828**  
**939 088 818**  
AV. BOLIVIA 527  
BREÑA

ESCUCHANOS POR  
RADIO SALUD Y VIDA  
105.5 FM  
660 AM

**TRATAMOS TODO TIPO DE ENFERMEDADES**

**EVALUACIÓN GRATIS**

## CRUCIGRAMA ANTERIOR

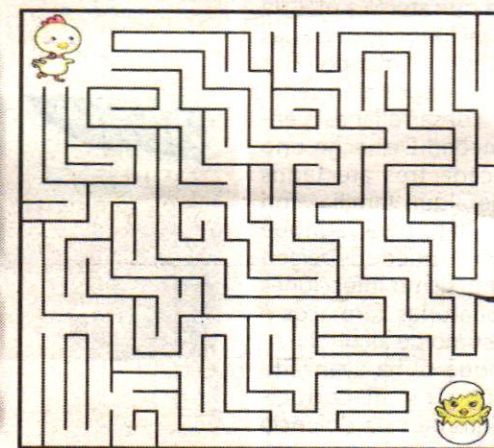
**CRUCIGRAMA ANTERIOR**

**MOOV**

V I G G O M O R T E N S E N  
O S A A N I N O I L E O P E T  
Z Q I L A L E N T E S T O R A  
P I A A N A D E P I C O N  
R C D A T A L A A L A N A  
O A S I S S R I R  
P R O N T O A R A M  
I O T A E L M O R A  
A N A N O P I E S  
D I A N A  
H S C A L E  
A T O D E R  
L A R I S A  
R O E A U

Paseos por Roma

## LABERINTO



**Última Tecnología**

**AUDIFONOS Module Tech**  
El placer de escuchar

Digitales  
Estéticos

DISFRUTA EL SONIDO DE LA VIDA  
EL CAMBIO ES POSIBLE

**10% DESCUENTO**  
SURCO, LOS OLIVOS, LINCE

**944620812**

moduletech2@gmail.com  
Audifonosmoduletech

Núñez Cell Miguel Alberto - PUC: 10079309635

**POTENCIA SEXUAL**

**EFEECTO INMEDIATO Y PROLONGADO**

**ERECCIÓN • GROSOR • DURACIÓN**

• Para todas las edades  
• Resultados definidos

**! HOY MISMO !**

**ENTREGA GRATIS** **100% NATURAL**

**01-7116369** **906515949**

**CHAMAN CHUNGA**

♥ Rituales: Retorno del ser AMADO(amarre) ♥  
\* Ceremonias Incas Recupera la Salud y Dinero

**LIMPIAS C/ CUY - TAROT**

**CHAMAN SANADOR CHUNGA**

<https://sanadorchunga.com/>  
[www.sanadorchunga.com](http://www.sanadorchunga.com)

**990 525 100**

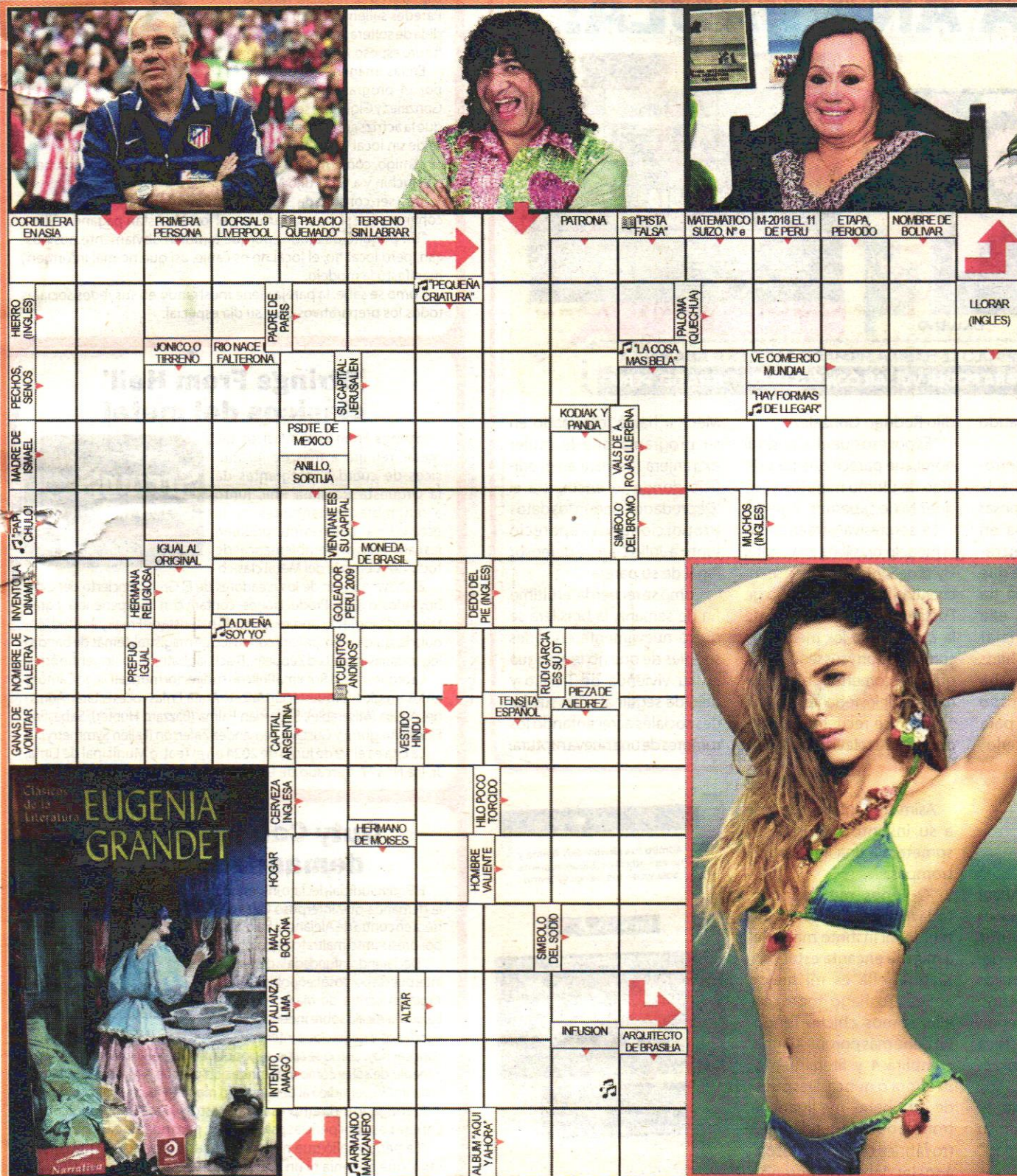
A.v Tupac Amaru km22 el Hondo, (Frente a la caseta serenazgo.. El Hondo)



## CRUCIMEN

el Men

6616



## HORÓSCOPO

## ARIES

(21 mar - 19 abr)

El buen aspecto de la Luna con Saturno te va a mantener muy optimista. Los cambios de vivienda podrían estar a la orden del día.

## TAURO

(20 abr - 20 may)

La seriedad y dedicación que le das a tu pareja sólo es superada por tu amor hacia ella. Día positivo en el ámbito laboral.

## GEMINIS

(21 may - 20 jun)

Tu virtud de madrugar te hace lúcido y el día te rinde al máximo. Mantén esa disciplina y el éxito estará asegurado.

## CANCER

(21 jun - 22 jul)

La amistad es para ti una cuestión de vida o muerte. Eres exigente en ese ámbito y, a su vez, tu compromiso es el motivo de su existencia.

## LEO

(23 jul - 22 agos)

Armonía y tranquilidad desbordan el hogar el día de hoy. Encontrarás el tesoro de la felicidad en los momentos menos pensados.

## VIRGO

(23 agos - 22 set)

Tendrás un importante éxito social y un aumento de la popularidad. Gestiones legales y judiciales o administrativas favorables.

## LIBRA

(23 set - 22 oct)

Se avecinan vientos de cambio, no temas, estás perfectamente preparado para enfrentarlos. Apóyate en tu familia.

## ESCORPIO

(23 oct - 21 nov)

Obediente y sumiso, todos se aprovechan de tu buena predisposición. Reacciona de una vez y no te dejes avasallar por los demás.

## SAGITARIO

(22 nov - 21 dic)

Ciertas heridas antiguas se harán sentir claramente durante la jornada de hoy. No les des más cabida de la necesaria.

## CAPRICORNIO

(22 dic - 19 ene)

La madurez personal es tu mejor tarjeta de presentación. Paso a paso caminas hacia los puntos que te has marcado.

## ACUARIO

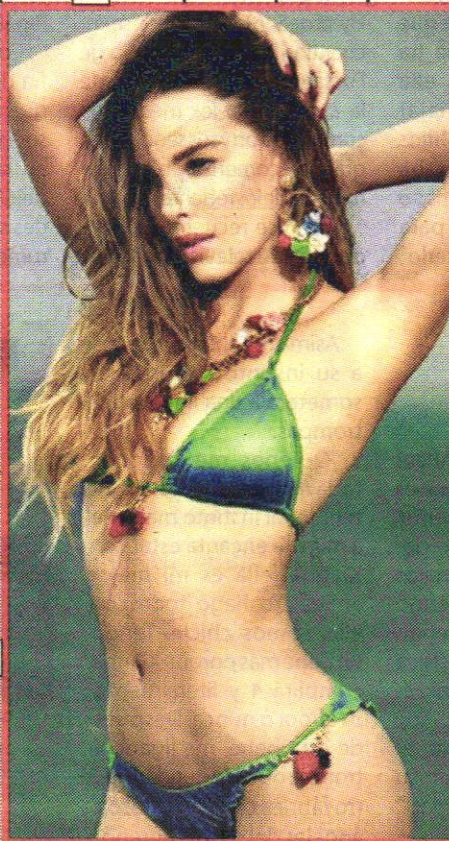
(20 ene - 18 feb)

Tu imagen se está deteriorando entre tus compañeros de trabajo y muy en especial frente a uno que te interesa. Esfuérzate más.

## PISCIS

(19 feb - 20 mar)

No creas en todo lo que te dicen los demás, porque algunas personas sólo buscan adularse y ganarse tu confianza.





# ¡PAOLO LE FIRMA PAPELES EN HOTEL A ANA PAULA!

**MODELO FUE CON BOGA A CONCENTRACIÓN DE SELECCIÓN Y CRECE RUMORES DE NUEVA RUPTURA**

Según imágenes del programa 'Amor y Fuego' y que luego fueron difundidas por diversos portales de espectáculos, el jugador de la selección peruana, Paolo Guerrero, se habría reunido con su abogado y su pareja, la modelo brasileña Ana Paula Consorte, para firmar unos papeles para que ella pueda viajar con sus hijos fuera del Perú.

El futbolista y la exbailarina fueron captados en el 'lobby' del hotel Hyatt, donde está concentrada la escuadra dirigida por el técnico uruguayo Jorge Fossati, firmando unos



documentos y estampando sus huellas.

"Ya tenemos esa data corroborada, Paolo y Ana Paula se han reunido y a pesar de que estaba en una concentración, parece que la urgencia ha sido que ella quiere viajar con sus hijos y necesitaba el permiso de Paolo para poder hacerlo",

dijo Rodrigo González.

"Es por eso que ella ha ido al hotel, me parece que ha sido algo de último minuto... ¿por qué? No lo sabemos", agregó.

La sorpresiva presencia de la modelo brasileña en el hotel Hyatt de San Isidro, donde se encuentran los dirigidos por Jorge Fossati, acaparó rápidamente la atención de los medios de comunicación y sus seguidores, quienes comenzaron a crear rumores de los recientes hechos.

Como se recuerda, la conductora de televisión Magaly

Medina había informado en su programa que la mujer extranjera fue vista en el edificio donde se encuentra el 'Depredador'. Según los datos proporcionados, apareció junto a Julio García, defensor legal de su pareja.

Como se recuerda, el último fin de semana, la brasilera se quejó nuevamente en redes sociales de que no tenía agua en su vivienda de Trujillo y dejó de seguir al '9' en sus redes sociales acrecentando los rumores de una nueva ruptura.

## Samahara anuncia 'cierre de fábrica'

La llamada 'influencer' Samahara Lobatón reveló que su expareja, el cantante Youna no le envía una pensión a la hija que tienen en común desde hace ocho meses.

A través de su cuenta de Instagram, la hija de Melissa Klug abrió una caja de preguntas para que sus seguidores le escribieran y ella pueda responder.

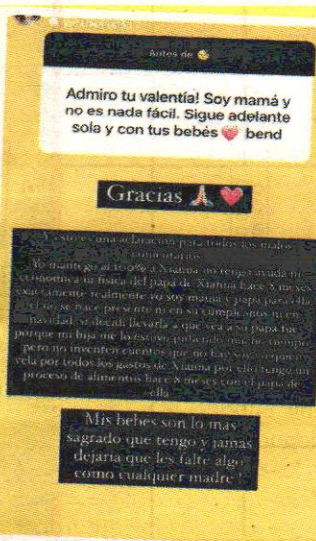
Una internauta le dijo que admira su valentía de seguir adelante con su pequeña y

ahora con su embarazo. Al leer esto, Samahara aclaró que es madre y padre para su menor.

"Gracias y esto es una aclaración para todos los malos comentarios. Yo mantengo al 100% a Xianna, no tengo ayuda ni económica ni física del papá hace 8 meses exactamente. Realmente, yo soy mamá y papá para ella, él no se hace presente ni en su cumpleaños ni en Navidad", explicó Lobatón.

Asimismo, indicó que pese a su instinto maternal, se someterá a una ligadura de trompas.

"Quienes me conocen, toda mi vida, desde niña, he tenido mi instinto maternal a mil, me encanta estar con Xianna, ella es mi mejor amiga. Yo hago todo con ella, somos chicle. Tengo un bebé más porque Xianna cumplirá 4 y literalmente es ahora o nunca. Después de este bebé, me ligaré la trompa que me queda. Cierro fábrica con 2 hermosos ángeles del señor", agregó.



## Melissa jura se casa sin canje

Las cámaras de Amor y Fuego captaron a la modelo Melissa Paredes saliendo de su despedida de soltera, a donde llegó su futuro esposo, Anthony Aranda.

En las imágenes difundidas por el programa de Rodrigo González y Gigi Mitre se observa que la actriz sale tambaleándose de un local junto al bailarín, quien la agarra del brazo.

"Amigo, cómo me vas a sacar así en copas. Le mando un beso a Peluchín y a Gigi", dijo Melissa.

Tras ser consultada si su matrimonio tendrá canjes, Paredes confirmó que sí, pero aclaró que el local lo están pagando ellos.

"Un poquito de ambos porque también obviamente nos buscan, pero local no, el local no es canje, así que no mal informen", manifestó la modelo.

Como se sabe, la pareja viene mostrando en sus redes sociales todos los preparativos para su día especial.



## 'Strings From Hell' clásicos del metal

'Strings From Hell: Clásicos del metal' reunirá a más de 40 músicos de cuerdas integrantes de la Orquesta Roraima Phil, junto a renombrados cantantes de la escena local, quienes interpretarán las canciones más emblemáticas de todos los tiempos del Metal clásico.

El show - a cargo de los creadores de El Gran Concierto del Cine, hoy Ariosto & Co. Producciones - contará con la experiencia y gran talento de Jorge Durand, reconocido baterista de Frágil y Actitud Modulada, quien acompañará con su toque magistral, temas de bandas legendarias como Led Zeppelin, Black Sabbath, Metallica, entre otras.

La orquesta será Roraima Phil con su director musical Diego Camus y en los arreglos y orquestación Ariosto Arata. En las voces estarán Adrián del Águila (Miserable), Sebastián Palma (Blizzard Hunter), Sebastian Flores (Aragorn) y Gustavo Fernández Zaferson (Fallen Symmetry).

La cita es el 19 de junio de 2024 en el Teatro Municipal de Lima, Jr. Ica N° 377, Cercado de Lima desde las 8 p.m.



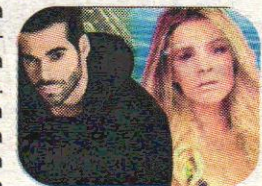
## Guty Carrera pierde demanda con Ale

El Poder Judicial declaró infundada la demanda que interpuso Guty Carrera en contra de Alejandra Baigorria por presunto maltrato psicológico.

"Declarando infundada la demanda interpuesta por José Leopoldo Carrera Tapia en contra de María Alejandra Baigorria Alcalá sobre indemnización por daños y perjuicios e intereses legales", dice el documento dado a conocer hoy. Como se sabe, el popular 'Potro' pedía más de un millón y medio de soles como indemnización porque, según él, la 'rubia de Gamarra' lo perjudicó al demandarlo maltrato físico y psicológico.

El abogado de la empresaria, Ernesto Núñez Puente, indicó que Carrera pasó por pericias psicológicas, pero no se le encontró nada.

"La pericia salió que no tenía ninguna afectación, que estaba sano, que no tenía ni un daño", dijo el letrado.





PRESIDENTE DE CRISTAL LE ENVIÓ FUERTE MENSAJE POR REPORTES MÉDICOS

# JOEL RAFFO 'PECHÓ' A FOSSATI

**P**or haber dicho que Sporting Cristal no entregaba los reportes médicos de Yoshimar Yotún al comando técnico de la selección peruana, Joel Raffo, presidente del club rimense, le respondió con fuerte mensaje al técnico de la Blanquirroja, Jorge Fossati.

"Me sorprendió la declaración del profesor Fossati, pues hace dos semanas la FPF nos felicitó por ser un único club con procesos claros, compartir información y tener una debida interacción. Hablé con el área médica y me dijeron que estuvieron en contacto con el doctor Segura y le dimos toda la información. Es extraño y



quiero aclararlo de manera directa", expresó el dirigente.

Y es que en mayo último, el entrenador de la selección peruana, Jorge Fossati, había

remarcado en conferencia de prensa que a las oficinas de la Videna no llega la información necesaria sobre el estado de los jugadores cervancieros. Incluso,

sostuvo que deben comunicarse con los mismos deportistas.

"En el caso de Yoshimar, fue operado ayer; nos enteramos por la web oficial del club. Cuando se trata de jugadores de Cristal, nuestro cuerpo médico habla y pregunta, pero no le llega la información que necesitaríamos tener. Ayer, en el mismo comunicado, nos enteramos de la lesión de Renato Solís y hemos llegado en varias situaciones en hablar directamente con los jugadores", dijo en esa ocasión el 'Nono'.

Aún no hay una respuesta oficial de parte de la Videna tras la declaración del directivo rimense, quien desmintió lo anteriormente dicho por Fossati.

## Sonne sorprendió pidiendo: "Chicha pe' causa"

Un nuevo reel de la selección peruana muestra no solo el buen ambiente que se vive entre los jugadores, sino la integración e identificación de Oliver Sonne con el Perú.

Así, cuando le preguntan ¿qué música le ponen al video? el danés-peruano responde con una sonrisa: "Chicha pe' causa".

Entonces, en el video de la Bicolor se comienza a ver el entrenamiento de los jugadores musicalizado con la emblemática canción 'María



Teresa' del mítico Chacalón y su grupo, La nueva crema.

Los comentarios de esta publicación destacaron la elección del jugador de Silkeborg

IF: "Le están enseñando bien al gringo", "Vinkingo chacalone-ro", "Saca las chelas, Oliver", "¡Por fin, las raíces, buen augurio".

Además de este video, el

buen ambiente en los entrenamientos en la Videna se aprecia en todo momento, por ejemplo, cuando llegó Lapadula y el largo abrazo que tuvo con Christian Cueva o la palmada que le dio Sonne a Carlos Zambrano y las risas que esta acción generó.

Como se sabe, la selección juega este viernes 7 un amistoso con Paraguay previo a la Copa América 2024. El partido se jugará en el Estadio Monumental a las 7:30pm.

## ORGANIZACIÓN INTERNACIONAL DE CHAMANES Y CURANDEROS DEL PERÚ APUS INKA

Asamblea General Extraordinaria que se llevará a cabo el 7 de Junio de la Organización Internacional de Chamanes y Curanderos del Perú Apus Inka el día viernes 07 de junio a las 8:00 am.; sito en Av. Emancipación N° 918 Lima Cercado.

Para trabajar los siguientes asuntos:

- 1.- Remover los miembros del Consejo Directivo por causa justificada abrir las vacantes por Muerte, Renuncia, Medidas disciplinarias o Abandonos
- 2.- Todos los asuntos que sea de interés para la Asociación así como los asociados los solicite.

Atentamente,

Organización Apus Inka.

## Costa será prestado a club de provincia

El plantel de Alianza Lima se encuentra disfrutando de sus vacaciones, sin embargo, el club está al tanto del mercado de fichajes, ya que busca prestar y reforzar algunas de sus líneas.

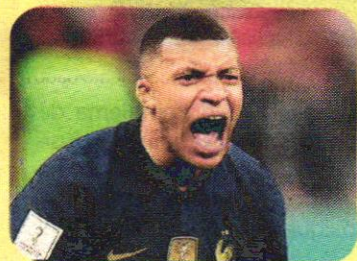
Una de las novedades sería la partida del extremo Gabriel Costa, quien no estaría en los planes del técnico Alejandro Restrepo para el Torneo Clausura 2024. Si bien aún no hay nada oficial, se conoció que el exjugador de la selección peruana ya habría expresado su sentir a la dirigencia.

Y es que según informaciones, Alianza Lima estaría buscando prestar a Gabriel Costa. En ese sentido, hay dos equipos de provincia que habrían mostrado in-



terés en el jugador nacido en Uruguay. En medio de esta situación, Gabriel Costa habría conversado con los administrativos del club y les expresó su deseo de seguir en La Victoria para el Torneo Clausura.

Pese a que Costa quiera quedarse en Alianza, la directiva quiere darlo a préstamo debido a sus bajos números con el equipo.



## Mbappé arremetió contra dirigencia del PSG

Kylian Mbappé, capitán de la selección de Francia, criticó a la directiva del PSG y mostró su agradecimiento al técnico, Luis Enrique, y al consejero deportivo, Luis Campos.

En declaraciones a la prensa, previo al cotejo amistoso con Luxemburgo,

aseguró que ellos "lo salvaron", y que sin ellos "no habría puesto un pie en el terreno de juego" en la temporada pasada.

Además, indicó que la dirigencia le habló de "manera violenta" al no querer renovar. "Me hablaron de manera vio-

lenta, por eso estaba seguro de que no iba a jugar más", recordó Mbappé.

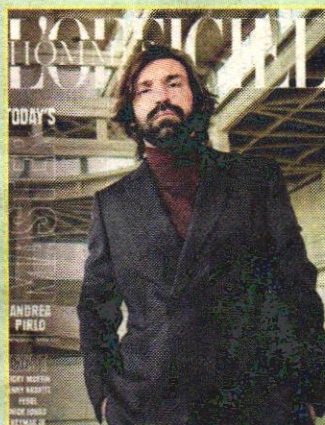
"Sería un poco de mala fe venir aquí y escupir, decir que no estaba contento en el PSG, pero es cierto que había cosas de allí que me hacían infeliz", agregó.

Por último, admitió que los 44 goles que ha hecho en la temporada pasada están un poco "lejos de su estándar", pero aclaró que, teniendo en cuenta las condiciones que tenía en el PSG, "ha sido la mejor temporada" de su carrera.



A través de la historia reciente del fútbol, grandes jugadores han hecho noticia no solo por lo que hicieron dentro del campo de juego, sino también fuera, más que todo, por la elegancia y el look fashion que los ha caracterizado, siendo de estos el más emblemático, David Beckham.

Pero esto no solo lo hacen en Europa, pues en nuestro país también. Y es que los jugadores de la Bicolor protagonizaron un video en Instagram en el que se les ve llegando a la Videna con sus mejores atuendos.



## 1. ANDREA PIRLO

El campeón del mundo italiano fue un modelo a seguir dentro y fuera del campo. Su elegancia natural sobre el césped sabe trasladarla fuera de él.



## 2. DAVID BECKHAM

El inglés ha jugado en dos de los clubes más importantes del mundo al tiempo que se ha convertido en un icono mundial de la moda.

# LOS FUTBOLISTAS MÁS ELEGANTES DE LA HISTORIA

Allí se ve a Edison Flores, Paolo Guerrero, Gianluca Lapadula, Oliver Sonne, Piero Quispe y el resto de convocados luciendo los conjuntos más variados: desde buzos en tonos negros o

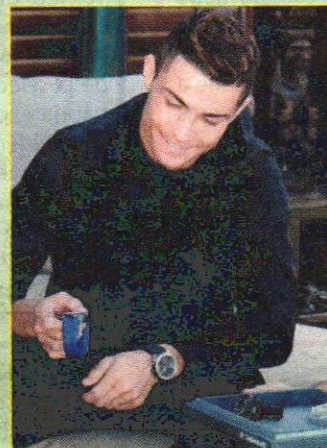
plomos, pantalones cargo, conjuntos monocromáticos, hasta chaquetas de cuero. Algunos de ellos optaron por acompañar sus looks con maletines de la firma Louis Vuitton.

Los dirigidos por Jorge Fossati llegaron a la Villa Deportiva Nacional (Videna), para sus entrenamientos con miras a los amistosos internacionales que se jugarán antes de la Copa América. Tenien-

do esto en cuenta, en "El Men" te daremos a conocer quiénes han sido algunos de los futbolistas más elegantes del mundo, no solo por su estilo de juego, sino por su manera de vestir.



## SELECCIONADOS VISTIERON 'ACHARLADOS' AL IGUAL QUE JUGADORES INTERNACIONALES



## 3. CRISTIANO RONALDO

Las marcas se rifan a la estrella del Madrid y Portugal. Su cuerpo escultural ha sido fotografiado en millones de ocasiones.



## 4. GERARD PIQUÉ

El central del Barça, quizá con un aspecto más juvenil y desenfadado, también ha hecho sus pinitos como modelo.



## 5. CLAUDIO MARCHISIO

Es considerado uno de los futbolistas italianos más guapos. Sigue la estela de Pirlo en cuanto a clase y elegancia.



## 6. XABI ALONSO

Aunque ha sido emblema de algunas marcas como la exclusiva Emidio Tucci, Xabi Alonso ha creado tendencia sin pretenderlo siquiera cuando era futbolista.